

# Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi MI Thoriqotululum Tlogoharum

Feri Catur Yuliani<sup>1</sup>, Putri Kusumawati Priyono<sup>2</sup>, Fitri Zuliyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Safin Pati

Email: yulianiferi55@gmail.com<sup>1</sup>, dhiyaskusuma@gmail.com<sup>2</sup>, fitri\_zuliyani@usp.ac.id<sup>3</sup>

## **Abstract**

*The background to this research includes that female students experience development from childhood to adolescence which is marked by physical changes and the start of the reproductive system becoming active, one of the signs of which is menarche. Female students who are not ready to face menarche can cause negative reactions in the form of anxiety, fear, surprise, worry, confusion and restlessness. One effort to increase readiness is through health education about menarche. The aim of this research is to determine the effect of health education about menarche on readiness to face menarche among female MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum students. This research uses an experimental method with a pre-experimental research design. The number of samples was 20 female students. The research instrument used a questionnaire. The data analysis technique uses Wilcoxon univariate and bivariate analysis. The research results showed that the majority of female students were 11 years old (55%), the Wilcoxon test results showed that the majority of female students were well prepared, namely 16 female students (80%), and in the moderate readiness category 4 female students (20%) with a Wilcoxon correlation coefficient of 3.923 with significance. 0.000<0.05. Research Conclusion: There is an influence of health education about menarche on the readiness to face menarche among female MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum students.*

**Keyword:** Education, Readiness, Menarche

## **Abstrak**

*Latar Belakang penelitian ini diantaranya Siswi mengalami perkembangan dari usia anak menjadi remaja yang ditandai dengan perubahan fisik dan mulai aktifnya sistem reproduksi yang salah satu tandanya adalah menarche. Siswi yang belum siap menghadapi menarche bisa menimbulkan reaksi negatif berupa kecemasan, rasa takut, terkejut, merasa khawatir, bingung, dan gelisah. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan adalah dengan edukasi kesehatan tentang menarche. Adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang menarche terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum. Penelitian ini Menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian pre eksperimen. Jumlah sampel sebanyak 20 siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Teknis analisis data menggunakan analisis analisis univariat dan bivariat Wilcoxon. Hasil Penelitian diperoleh usia siswi mayoritas berusia 11 tahun (55%), hasil uji Wilcoxon mayoritas siswi mengatakan kesiapan baik yaitu 16 siswi (80%), dan dalam kategori kesiapan sedang 4 siswi (20%) dengan angka koefisien korelasi Wilcoxon sebesar 3,923 dengan signifikansi 0,000<0,05. Kesimpulan Penelitian Terdapat pengaruh edukasi kesehatan tentang menarche terhadap kesiapan menghadapi menarche pada siswi MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum.*

**Kata Kunci:** Edukasi, Kesiapan, Menarche.

## 1. Pendahuluan

Di Amerika Serikat tahun 2014, sekitar 95% wanita remaja mempunyai tanda-tanda pubertas dengan *menarche* pada umur 12 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat *menarche*. Di India rata-rata usia *menarche* pada anak perempuan adalah 12,5 tahun, 24,92% *menarche* dini (10-11 tahun), 64,77% *menarche* ideal (12-13 tahun) dan 10,30% *menarche* terlambat (14 -15 tahun)(1). Sedangkan di Indonesia menunjukkan rata-rata usia *menarche* adalah 13 tahun dengan usia *menarche* termuda di bawah 9 tahun (2).

Siswi sekolah dasar adalah siswi yang berusia 7 – 12 tahun, memiliki fisik yang lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung pada orang tua. Siswi usia sekolah akan mengalami perkembangan dari usia anak menjadi remaja, yang ditandai dengan perubahan fisik pada siswi dari seorang anak perempuan menuju remaja dan mulai aktifnya sistem reproduksi. Salah satu tanda masa reproduksi tersebut adalah *menarche* yang akan dialami oleh seorang siswi(3).

Seorang siswi dalam mengalami peralihan masa anak-anak menjadi dewasa akan melibatkan perubahan dalam berbagai aspek antara lain aspek biologis, aspek psikologis, dan aspek sosial budaya. Siswi yang belum siap dalam menghadapi datangnya *menarche* bisa menimbulkan keinginan untuk menolak proses fisiologis. Siswi akan menganggap *menarche* sebagai suatu yang mengerikan dan mengancam jiwa. Reaksi yang negatif berupa kecemasan, rasa takut, terkejut, merasa khawatir, bingung, gelisah berakibat kepada arah yang negatif. Sedangkan siswi yang sudah siap menghadapi *menarche* mereka akan merasa senang dan bangga karena merasa dirinya sudah dewasa secara biologis (4).

*Menarche* menandakan bahwa seorang siswi sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya. Kesiapan mental siswi sangat diperlukan sebelum datangnya *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu kurangnya pengetahuan siswi tentang *menarche* dan sumber informasi yang diperlukan mengenai perawatan apa saja yang harus dilakukan saat datangnya *menarche*(5).

Siswi dalam mempersiapkan datangnya *menarche* membutuhkan berbagai dukungan antara lain dukungan secara emosional, informasi, penghargaan dan instrumental. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga (orang tua) siswi, lingkungan sekolah (guru), lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (sosial budaya dan media massa). Lingkungan dalam keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan siswi(6).

Dampak dari kurangnya informasi tentang *menarche* pada remaja putri menyebabkan pengalaman traumatis, remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif, dimana individu tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan dengan perasaan bersalah atau berdosa, dimana semua hal tersebut dikaitkan dengan masalah perdarahan pada organ kelamin dan proses haidnya. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (7).

Kebijakan pemerintah melalui UU No 36 tahun 2009, yaitu mengenai jaminan terselenggaranya hak-hak yang sama dalam kesehatan reproduksi remaja, kebijakan pemerintah mengenai program kesehatan meliputi peningkatan edukasi kesehatan, peningkatan advokasi kesehatan reproduksi remaja, peningkatan kegiatan konseling bagi siswi yang membutuhkan, serta peningkatan dukungan pelayanan bagi siswi yang mempunyai masalah khusus serta meningkatkan dukungan bagi kegiatan siswi yang lebih positif. Bagi pelajar Indonesia perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan

diwujudkan dengan dilaksanakannya program usaha kesehatan sekolah, dalam program UKS ini terdapat berbagai pelajaran upaya kesehatan bagipara siswi, guru, maupun karyawan(8).

Edukasi kesehatan sekolah merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Sekolah merupakan langkah yang strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat karena sekolah merupakan lembaga yang sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Edukasi kesehatan melalui sekolah paling efektif diantara usaha kesehatan masyarakat yang lain, karena usia 6-18 tahun mempunyai prosentase paling tinggi dibandingkan dengan kelompok umur yang lain(9).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau perbedaan yang ditimbulkan (kesiapan dalam menghadapi *menarche*), dari sebagai akibat dari adanya intervensi atau perlakuan tertentu (edukasi kesehatan tentang *menarche*) dengan desain penelitian ini menggunakan *pre eksperimen* dengan rancangan *One group pretest posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (*program*) (9).

	Pretest	Intervensi	Posttest
Kelompok Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

Kelompok eksperimen : Responden yang diberikan edukasi kesehatan

X : Pemberian edukasi kesehatan tentang *menarche* pada siswi kelas V dan VI

O<sub>1</sub> : *Pretest* kesiapan menghadapi *menarche* kelompok eksperimen.

O<sub>2</sub> : *Posttest* kesiapan menghadapi *menarche* kelompok eksperimen.

Menggunakan Total Sampling sebanyak 20 responden pada siswi MI yang belum *menarche* dan bersedia dengan mengisi *inform consent*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

#### 1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh karakteristik responden seperti disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	11 Tahun	11	55,00
2	12 Tahun	8	40,00
3	13 Tahun	1	5,00
	Jumlah	20	100,00

Pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 11 tahun sebanyak 11 responden (55,00%).

2) Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Sebelum Dilakukan Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche*.

Tabel 2. Frekuensi Kesiapan Siswi Sebelum Dilakukan Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche*

No	Kesiapan menghadapi <i>menarche</i>	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Mean	SD	p value
1	Baik	0	00,00%			
2	Sedang	5	25,00%			
3	Kurang	15	75,00%			
	Jumlah	20	100,00%	58,0	3,280	0,180

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa frekuensi pada responden sebelum diberi intervensi mayoritas kategori kurang yaitu 15 responden (75,00%) dengan nilai signifikansi 0,180.

3) Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche* Setelah Dilakukan Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche*.

Tabel 3. Frekuensi Kesiapan Siswi Setelah Dilakukan Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche*

No	Kesiapan menghadapi <i>menarche</i>	Frekuensi	Persentase	Mean	SD	p value
1	Baik	16	80,00%			
2	Sedang	4	20,00%			
3	Kurang	0	00,00%			
	Jumlah	20	100,00%	72,5	6,55	0,055

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa frekuensi pada responden setelah diberi intervensi mayoritas kategori baik yaitu 16 responden (80,00%) dengan nilai signifikansi 0,055.

4) Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche*.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Kesiapan Siswi menghadapi <i>menarche</i>	Kesiapan Siswi			Mean	SD	Z hitung	p value
	Baik	Sedang	Kurang				
	N %	N %	N %				
<i>Pretest</i>	-	5	15	58,0	3,28		0,180
<i>Posttest</i>	16	4	-	72,5	6,55	-3,923	0,000

Berdasarkan tabel 4 perhitungan dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi 0,000, dimana nilai  $p < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum

### 3.2 Pembahasan

Usia Responden didapatkan mayoritas usia 11 tahun sebanyak 11 siswi (55,00%), karena pada umumnya usia tersebut merupakan usia rata-rata siswi mengalami *menarche*. Usia saat seorang anak perempuan mulai *menarche* sangat bervariasi. Ada yang *menarche* saat usia 12 tahun, tapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya, bila usia 16 tahun baru mengalami *menarche* juga dapat terjadi(5). Semakin muda usia siswi, maka semakin belum siap untuk menerima peristiwa *menarche*, sehingga *menarche* dianggap sebagai gangguan yang sangat mengejutkan(7). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun. Usia *menarche* termuda adalah 10 tahun dan yang tertua adalah 14 tahun. Usia *menarche* rata-rata adalah 12 tahun. Pada usia tersebut siswi mengalami banyak perubahan fisik dan mental, berkembangnya organ tubuh serta rasa keingintahuan yang tinggi. Informasi yang tepat akan sangat diperlukan dalam mempersiapkan siswi dalam menghadapi *menarche* pada usia tersebut(10).

Kesiapan menghadapi Menarche sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa mayoritas responden belum siap dalam menghadapi *menarche*. Menurut peneliti hal ini terjadi karena sebelumnya responden belum pernah mendapatkan edukasi serta informasi kesehatan tentang *menarche*, serta siswi merasa takut dan khawatir akan datangnya *menarche*. Hasil observasi dalam hasil *pretest* yang diberikan, sebagian besar hasil kuesioner tersebut dianalisa bahwa nilai kesiapan dalam kuesioner sebagian besar belum tercapai. Menurut Misaroh (5) Kesiapan mental siswi sangat diperlukan sebelum datangnya *menarche* karena akan timbul perasaan cemas dan takut, selain itu kurangnya pengetahuan siswi tentang *menarche* dan sumber informasi yang diperlukan mengenai perawatan apa saja yang harus dilakukan saat datangnya *menarche*. Sesuai dengan teori Aryani (6) Siswi dalam mempersiapkan datangnya *menarche* membutuhkan berbagai dukungan antara lain dukungan secara emosional, informasi, penghargaan dan instrumental. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga (orang tua) siswi, lingkungan sekolah (guru), lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat (sosial budaya dan media massa).

Kesiapan Menghadapi Menarche Setelah Diberi Edukasi Kesehatan Tentang Menarche mayoritas dalam kategori baik yaitu 16 siswi (80 %). Menurut peneliti kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* sangat dipengaruhi oleh adanya edukasi kesehatan tentang *menarche* di lingkungan sekolah kepada siswi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan siswi setelah mendapat edukasi kesehatan tentang *menarche*. Hasil observasi yang dilakukan peneliti dianalisis dari hasil kuesioner *posttest* angka nilai kesiapan dalam kuesioner tersebut tercapai. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (9) Edukasi kesehatan sekolah merupakan langkah yang strategis dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat karena sekolah merupakan lembaga yang sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Sesuai dengan teori Kementerian Kesehatan edukasi kesehatan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan dari masyarakat melalui pembiasaan diri oleh dan untuk masyarakat agar dapat membantu kemandiriannya, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber pada masyarakat sesuai dengan adat istiadat dan didukung oleh kebijakan publik yang pendidikan dan komunikator, maka informasi yang berkaitan dengan *menarche* merupakan hal

penting bagi kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* (11).

Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche* dengan hasil perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 0,000, dimana nilai  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau ada pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kesiapan menghadapi *menarche* MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum. Sesuai penelitian Nurhidayah(12) didapatkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan tentang *menarche* mampu menyiapkan remaja dalam tahap yang lebih siap dalam menghadapi *menarche* dari sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang *menarche*. Siswi yang diberikan penyuluhan kesehatan lebih siap menghadapi *menarche* daripada siswi yang diberikan leaflet tentang *menarche*. Hasil Penelitian ini sependapat dengan penelitian Aryani (6) menjelaskan menurunnya tingkat kecemasan siswi setelah dilakukan penyuluhan tersebut disebabkan oleh adanya tambahan informasi tentang *menarche*. Pada awalnya siswi yang cemas tersebut mungkin belum mengetahui tentang *menarche*, namun setelah dilakukan penyuluhan maka informasi tentang *menarche* pada siswi tersebut bertambah. Pengetahuan siswa yang lengkap tentang *menarche* mampu menurunkan kecemasan siswa, sehingga siswa merasa siap dalam menghadapi *menarche*.

Hasil observasi peneliti selama proses edukasi kesehatan berlangsung, siswi terlihat mengikuti kegiatan dengan baik dan memahami semua informasi yang telah diberikan oleh peneliti, hasil dari *posttest* menunjukkan bahwa nilai rata-rata kesiapan diperoleh naik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pengetahuan yang diterima, siswi kemudian mencerna informasi yang diberikan. Adanya perubahan kesiapan dalam menghadapi *menarche* menjadikan siswi lebih siap dan lebih tau terhadap *menarche* yang akan dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh membuktikan bahwa pemberian informasi melalui edukasi Kesehatan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan.

#### 4 Kesimpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi kesehatan tentang *menarche* terhadap kesiapan siswi dalam menghadapi *menarche* di MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum dengan nilai  $p < 0,05$ .

Kesimpulan penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan masukan untuk pihak MI Thoriqotul Ulum Tlogoharum khususnya dan dinas Pendidikan pada umumnya sebagai dasar untuk melakukan Edukasi pada siswi sekolah dasar tentang *menarche*, tentunya berkolaborasi dengan instansi kesehatan setempat.

#### Daftar Pustaka

1. Rokade SA, Mane AK. A study of age at Menarche, the secular trend and factors associated with it. *Internet J Biol Anthropol*. 2009;3(2):1-7.
2. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf[Internet]. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156. Available from: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
3. Prawirohardjo S. Ilmu bedah Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *J Chem InfModel*. 2020;53(9):1-305.
4. Barokah L, Zolekhah D. Hubungan Penggunaan Media Massa Dengan Tingkat Pengetahuan Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *J Kebidanan*. 2019;11(01):44.
5. Atikah Proverawati SM. *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
6. Aryani R. *Kesehatan Remaja: Problem dan solusinya*. Jakarta: Salemba Medika; 2015.

7. Simanjuntak M, Manurung S, Lestari TR, Hasibuan P. Perilaku Remaja Putri Menghadapi Menarche Berdasarkan Nilai Budaya Batak. *Kesmas Natl Public Heal*. 2013;7(9):421.
8. Publikasi N, Listiarima R, Studi P, Keperawatan I. Perbedaan kesiapan menghadapi. 2014;
9. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
10. Syam WDP, Sri Wahyuni Gaytri, Muchsin AH, Bamahry A, Laddo N. Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Med J J Mhs Kedokt*. 2022;2(9):637–45.
11. RI D. *Pedoman pelaksanaan promosi kesehatan di puskesmas*. 2010;
12. Anik Eka Nurhidayah. *Studi Komparasi Penyuluhan Kesehatan dan Pemberian Leaflet tentang Menarche Terhadap Kesiapan menghadapi i Menarche Pada Siswi Usia 9-12 tahun di SD Negeri Serangan, Ngampilan, Yogyakarta*. 2010